

## 3 modi per mantenere alta la motivazione - Infografica

*Portare a termine i progetti e la formazione, mantenendo sempre alta la concentrazione è importante e non scontato, soprattutto dopo un anno di pandemia.*

Cosa accomuna diverse professioni per quanto concerne l'ottenimento di risultati e l'amore per il proprio lavoro? La **motivazione**, ecco il motore da cui parte sempre tutto.

Ecco 3 modi per rimanere motivati:

### 1. Chi ben comincia è a metà dell'opera

Guardando indietro, riesci ad individuare dei progetti che avresti voluto iniziare, ma per cui hai perso la motivazione ancora prima di iniziare? E' un'esperienza comune a molte persone.

Ma perché succede? Di solito è perché prima di iniziare un progetto, si riflette troppo su tutte le cose che di dovrebbero fare e al tempo che porterebbero via. Questi pensieri possono far nascere preoccupazioni sulla pazienza necessaria a completare il progetto, sull'esito dello stesso e sulla possibilità di non portarlo a termine con successo. E le preoccupazioni possono portare ad un blocco, a gettare la spugna ancora prima di iniziare.

L'approccio più intelligente è quello di iniziare, anche se hai la certezza di quale direzione prenderà il progetto, e fare un passo per volta, affrontando un problema alla volta con concentrazione.

### 2. Affrontare le cose di persona

Dopo aver iniziato un progetto, dagli attenzioni, sii presente in prima linea.

### 3. Segui i tuoi progressi

Per mantenere alta la motivazione è importantissimo tracciare i tuoi progressi. Basta anche solo un documento per tenere traccia di tutto ciò che stai facendo o, nella formazione online, il risultato dei test o statistiche sullo stato di avanzamento della fruizione.